

Paletas de Durazno

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

2 duraznos

2/3 taza yogur, sabor vainilla bajo en grasa

2 tazas jugo de naranja

vasitos de papel

cucharas

Preparación

1. Utilice un cuchillo para quitarles la cáscara a los duraznos y cortarlos en trozos.
2. Con una cuchara coloque un poco de durazno en cada uno de los 6 vasitos de papel.
3. Coloque el yogurt en un tazón mediano de batir.
4. Lentamente vierta e incorpore el jugo de naranja con el yogur. Mezcle bien.
5. Vierta parte del jugo y la mezcla de yogurt en cada vasito hasta cubrir los duraznos.
6. Coloque una cuchara en el centro de cada vasito.
7. Corte 6 cuadros de papel aluminio lo suficientemente grande como para cubrir la cima de los vasitos. Atraviese el mango de la cuchara en el papel aluminio. Esto mantendrá la cuchara en el centro del vasito.
8. Coloque los vasitos en el congelador por lo menos durante 4 horas.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	80
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	20 mg
Sodio	20 mg
Total de Carbohidrato	19 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	18 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

9. Justo antes de servir, pele los vasitos de las paletas para consumir.

Origen: Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes